



令和5年10月分 予定献立表

8・9・10月の目標「正しいマナーで楽しく食べよう」

新宮町立新宮北小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	体の調子をととのえる			
2月	○	【食べ物を知ろう:もずく】 むぎごはん にくどうふ はるさめのすのもの もずくのり	こめ・むぎ さとう・あぶら はるさめ・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ のり・もずく・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・いんげん こんにやく・えのきたけ キャベツ・もやし・とうもろこし	613	22.2	18.3	
3火	○	【食べ物を知ろう:しょうが】 ぶどうパン ぶたにくのジンジャーソース つけあわせ(ブロッコリー) コーンとうにゅうスープ	パン・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン とうにゅう・とうにゅうクリーム	ほしぶどう・しょうが・ねぎ ブロッコリー・たまねぎ・にんじん とうもろこし・パセリ	634	27.4	23.2	
4水	○	【旬の野菜:さといも】 むぎごはん さといものそぼろに すのもの ツナだいたいず	こめ・むぎ・さとう さといも・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・わかめ・とりにく まぐろ・だいたいず	たまねぎ・にんじん・こんにやく しいたけ・いんげん・キャベツ きゅうり・とうもろこし・しょうが	612	21.7	16.5	
5木	○	【食べ物を知ろう:じゃがいも】 パン あまおうジャム さけのカレークリームソース こふきいも ぐたくさんスープ	パン・さとう あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ・みそ・とうにゅうクリーム ウインナー・いんげんまめ	いちご・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・とうもろこし・セロリ	607	31.4	19.8	
6金	○	【目の愛護デー(10月10日):ブルーベリー】 むぎごはん マーボーどうふ わかめのちゅうかあえ ブルーベリーゼリー	こめ・むぎ・さとう かたくりこ あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ハム・とうふ・わかめ	しいたけ・とうもろこし たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん きゅうり・ブルーベリー・ねぎ	617	20.9	16.6	
10火	○	【1年国語「サラダでげんき」:元氣サラダ】 パン みかんジャム ツナシチュー げんきサラダ	パン・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうにゅう いんげんまめ・とうにゅうクリーム・まぐろ ハム・こんぶ・かつおぶし	たまねぎ・えだまめ キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし・みかん	609	25.6	20.8	
11水	○	【旬の魚:さば】 むぎごはん さばのごまだれ きりほしだいこんのおかかあえ みそしる	こめ・むぎ ごま・さとう じゃがいも・かたくりこ	ぎゅうにゅう・さば かつおぶし とうふ・わかめ・みそ	しょうが・だいこん・キャベツ にんじん・たまねぎ みずな	656	21.1	24.7	
12木	○	【旬のくだもの:りんご】 キャロットパン チキンピーズ ごぼうサラダ りんご	パン・ごま じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく だいたいず・とうにゅうクリーム いんげんまめ・くきわかめ	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・ごぼう・キャベツ きゅうり・りんご	668	23.1	31.4	
13金	○	【旬の食べ物:くり】 くりごはん にくうどん こまつなごまネーズあえ	こめ・くり うどん・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ・ぎゅうにく まぐろ・だいたいず	ねぎ・ごぼう・たまねぎ こまつな・カリフラワー とうもろこし	604	22.8	19.2	
16月	○	【旬の食べ物:きのこ】 むぎごはん しいらフライ きゅうりのごまあえ きのこじる	こめ・むぎ こむぎこ・ごま さといも	ぎゅうにゅう しいら・とりにく あぶらあげ	きゅうり・キャベツ・もやし しめじ・えのきたけ・にんじん こんにやく・ごぼう・ みずな ・しいたけ	600	23.6	18.0	
17火	○	【10月の生活のめあて:給食の仕方を直そう】 ハンバーガー(パン、ハンバーグケチャップソース) キャベツ) キャロットポタージュ	パン・あぶら じゃがいも・かたくりこ だいたいずバター	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく・ぶたにく・いんげんまめ とうにゅう・とうにゅうクリーム	キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・トマト	617	25.4	24.6	
18水	○	【郷土食:福岡県の料理「だぶ」】 むぎごはん さんまみぞれに こんぶあえ だぶ	こめ・むぎ さとう・ごま・さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さんま・こんぶ・とりにく あぶらあげ	こまつな・もやし こんにやく・にんじん・ごぼう しいたけ・だいこん	604	22.2	20.7	
19木	○	【食べ物を知ろう:こめこパン】 こめこパン キャベツのメンチカツ ぐたくさんスープ サラダ	こめこパン あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく ベーコン・まぐろ	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・キャベツ ブロッコリー・カリフラワー	630	27.1	26.4	
20金	○	【食べ物を知ろう:だいたいず】 にくみそどん(むぎごはん、にくみそどんのぐ) わかめスープ	こめ・むぎ さとう・ごま・あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいたいず・みそ とうふ・わかめ	とうもろこし・ピーマン・にんにく もやし・たまねぎ・えのきたけ にんじん・ねぶかねぎ	614	24.4	20.7	
23月	○	【食べ物を知ろう:れんこん】 むぎごはん いわしかりかりフライ れんこんのしそあえ さといものみそしる	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも さといも	ぎゅうにゅう いわし・とうふ・みそ あぶらあげ	れんこん・きゅうり・しそ たまねぎ・にんじん・ みずな	609	19.3	18.8	
24火	○	【食べ物を知ろう:はくさい】 ソフトフランスパン ピーズシチュー はくさいサラダ オレンジ	パン・じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ・だいたいず とうにゅうクリーム・ウインナー	たまねぎ・にんじん はくさい・ こまつな とうもろこし・オレンジ	637	25.3	27.8	
25水	○	【旬の野菜:さつまいも】 むぎごはん さばのホイールやき こまつなのびたし さつまいものみそしる	こめ・むぎ・さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば・あつあげ わかめ・みそ・あぶらあげ	にんじん・ こまつな えのきたけ・ごぼう・たまねぎ	626	26.0	16.8	
26木	○	【旬の野菜:いちじく】 ワンローフパン イチジクジャム きのこスパゲッティ さつまいもとかぼちゃのサラダ	パン・スパゲッティ あぶら・さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン ハム	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・えのきたけ・しめじ マッシュルーム・かぼちゃ・いちじく	649	22.6	22.8	
27金	○	【食べ物を知ろう:こやどうふ】 むぎごはん こやどうふいりカレー ブロッコリーサラダ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう・こやどうふ とりにく とうにゅう・まぐろ	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・りんご・ブロッコリー とうもろこし・しめじ	654	23.3	21.7	
30月	○	【食器の並べ方】 むぎごはん にくじゃが キャベツのサラダ	こめ・むぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・まぐろ	キャベツ・たまねぎ にんじん・いんげん こんにやく・カリフラワー	619	21.2	18.8	
31火	○	【行事食:ハロウィン】 ツナサンド(パン、ツナサンドのぐ) パンキンスープ かぼちゃこめこカップケーキ	パン ノンエッグマヨネーズ あぶら・さとう・こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン・まぐろ とうにゅう・とうにゅうクリーム	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・かぼちゃ	639	23.6	26.9	

*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

※新宮町では、地産地消に取り組んでいます。給食で使用する食材は、なるべく県産品(太字)の使用に努めています。

(特に新宮町・古賀市産の食品(太字)の使用に努めています。)